

2026/02/08 初心者にも向けた講習会スケジュール

☑ 受付開始までは1Fロビーでお待ちください。スタッフがご案内します。

☑ 参加者は必ず3Fホール前にて受付をしてください。

ポージング練習のみ参加者：14：15受付開始 3Fホール前（14:30記念撮影）

<時間は予定です。前後することもあります>

11:30	受付開始予定
12:00	講習会開始
12:30	JBBFについて、選手登録や大会出場についてなどを説明致します ポージングモデル選手 紹介フリーポージング ↓
13:30	競技説明 ビギナーズフィットネス ↓ メンズフィジーク、マスキュラーメンズフィジーク ↓ ビキニフィットネス ↓ ボディフィットネス ↓ クラシックフィジーク ↓ 女子フィジーク ↓ 男子ボディビル ↓ フィットモデル ↓ ウェルネス ↓ ミス・メンズフィットネス、メンズフィットモデル
14:30	* 参加者全員での記念撮影を行います * ポージング練習会申込者は誘導に従って移動、更衣をお願いします
15:00	ポージング練習 ↓ ボディビル・クラシックフィジーク ↓ レセプションルーム（10F） ↓ メンズフィジーク・マスキュラーメンズフィジーク ↓ 会議室904・905（9F） ↓ ビキニフィットネス・ウェルネス ↓ 女子フィジーク・ビギナーズフィットネス ↓ 会議室901（9F） ↓ フィットモデル・ボディフィットネス ↓ 会議室902・903（9F） 18:00 希望者のみ記念写真撮影・質疑応答（1Fホールロビー） 18:30 後片付け、全て終了

15:00	ポージング練習ステージ使用順
	↓ 15:00 ボディビル ↓ クラシックフィジーク ↓ メンズフィジーク、マスキュラーメンズフィジーク ↓ ビキニフィットネス、ウェルネス ↓ フィットモデル ↓ ボディフィットネス ↓ ビギナーズフィットネス ↓ 女子フィジーク
18:00	3Fポージング練習終了 *時間はすべて予定です

*練習会終了後は各部屋で更衣を済ませてください。

*机・椅子の整理にご協力お願いいたします。